



Il Foglietto di Tracce

Maggio 2021

RISPETTIAMO IL NOSTRO TURNO



Certamente sarà accaduto anche a voi, quando magari si è in fila davanti ad un ufficio o ad un supermercato vedere una persona, che in qualche modo, vuole passare avanti **senza rispettare la fila**, oppure parlare con qualche persona che ci dice, anche con soddisfazione, che lui, grazie ad una conoscenza, un amico o ricorrendo a qualche piccola furbizia è riuscito ad usufruire di un servizio **prima degli altri**, non seguendo la regolare procedura

Ecco, nei momenti difficili come quelli che stiamo passando, vediamo, anche tra amici e conoscenti, che ci sono quelli che cercano privilegi e ricorrono a corsie preferenziali, magari a pagamento, per esempio nelle vaccinazioni.

Mi ha fatto molto pensare l'intervento di Draghi, durante una conferenza stampa, quando ha denunciato, senza mezzi termini, **"i furbetti del vaccino"** accusandoli che in questo modo potevano causare la morte delle persone più fragili ed anziane, poiché avrebbero preceduto in modo illegale chi invece ne aveva diritto prima e più di loro.

Quello che mi ha molto colpito è il fatto che di fronte a queste irresponsabili situazioni prevalga un atteggiamento di indifferenza e di abitudine, come quando ascoltiamo anche casi di corruzione o di favoritismo, in cui la pandemia è divenuta una occasione di guadagno per alcuni o di dimostrazione di potere da parte di altri a danno di una maggioranza silenziosa ed impotente.

Dobbiamo avere la forza e capacità di indignarci e non accettare l'alibi di **"tanto tutti fanno così"**, è solo un triste e comodo alibi per molti.

Infine, come ci ha **insegnato lo scoutismo**, quando lungo la strada, magari con lo zaino pesante, mandiamo avanti chi ha il passo più lento e difficoltoso e noi dietro, come una forma di protezione e di accompagnamento per prendersi cura di chi ha più difficoltà: alla tappa finale del cammino si arriva insieme **senza che nessuno rimanga indietro**.

Così dobbiamo fare senza eccezioni o alibi di comodo, nella vita di tutti i giorni, soprattutto nella situazione drammatica che stiamo vivendo, perché **"non ci si salva da soli"**, ma insieme a partire dai più fragili.



IL PARADISO DEI CALZINI

A volte è difficile capire il motivo per cui canzoni, apparentemente semplici al limite del banale, toccano invece il cuore del pubblico si impongono all'attenzione: è la magia dell'arte! Ed è proprio il

caso di questo piccolo capolavoro di Vinicio Capossela, un autore "sui generis" nel panorama italiano, che mostra come si può fare musica, anzi **si può fare poesia, con ogni cosa**, se si ha l'occhio e la sensibilità per trovarla. La grande bellezza è ovunque, e questo piccolo capolavoro lo dimostra. Cercatelo su youtube, e godetevi questo **momento giocoso di serenità** che, specie in questi tormentati tempi, tanto andiamo cercando!

Dove vanno a finire i calzini
Quando perdono i loro vicini?
Dove vanno a finire beati?
I perduti con quelli spaiati
Quelli a righe mischiati con quelli a pois
Dove vanno nessuno lo sa
Dove va chi rimane smarrito?
In un'alba d'albergo scordato
Chi è restato impigliato in un letto
Chi ha trovato richiuso il cassetto
Chi si butta alla cieca nel mucchio della
biancheria
Dove va chi ha smarrito la via
Nel paradiso dei calzini
Si ritrovano tutti vicini
Nel paradiso dei calzini
Chi non ha mai trovato il compagno
Fabbricato soltanto nel sogno
Chi si è lasciato cadere sul fondo
Chi non ha mai trovato il ritorno

Chi ha inseguito testardo un rattoppo
Chi si è fatto trovare sul fatto
Chi ha abusato di Napisan o di cloritina
Chi si è sfatto con la candeggina
Nel paradiso dei calzini
Nel paradiso dei calzini
Non c'è pena se non sei con me
Dov'è andato a finire il tuo amore?
Quando si è perso lontano dal mio
Dove è andato a finire nessuno lo sa
Ma di certo si troverà là
Nel paradiso dei calzini
Si ritrovano uniti e vicini
Nel paradiso dei calzini
Non c'è pena se non sei con me
Non c'è pena se non sei con me

ARTE DANZA E MUSICA

Possiamo migliorarci giocando e divertendoci con la Danza e la Musica e la Pittura?



Le parole e il linguaggio verbale, non sempre sono il veicolo privilegiato per esprimere emozioni o sensazioni profonde e personali.

La **Danza** è essenzialmente un modo di esprimere le emozioni attraverso il movimento. Nella Danza sono le emozioni a fare da ponte fra il corpo e la psiche.

La Danza terapia si propone di contribuire all'armonico sviluppo dell'individuo attraverso l'uso del movimento inteso come mezzo per la scoperta di sé, del proprio corpo e delle sue capacità espressive.

Nell'antichità gli esseri umani esprimevano i loro bisogni più profondi attraverso l'esecuzione di **danze** che creavano unità e condivisione nei momenti significativi della vita sociale; servivano, ad esempio, a celebrare le nascite, i matrimoni, i raccolti, le guerre. E' proprio nel momento in cui si rende evidente il fatto che la danza aiuta a stare bene, che essa inizia ad essere considerata come una possibile terapia.

La **Musica** può avere un grande potere nell'unire l'aspetto cognitivo, emotivo e affettivo con la dimensione del piacere e dell'impegno. La Musica è uno strumento potente per stabilire una comunicazione con i bambini e con gli adulti e per aiutarli ad imparare in ambito intellettuale, fisico, sociale ed emotivo. La Musica ci trasporta con l'immaginazione in altri luoghi o in altri momenti, ci aiuta a far riaffiorare ricordi, ci trasporta con il suo ritmo.

Cosa ne pensa chi l'ha provato?

"La mia personale esperienza è stata quella di inserire queste due forme d'Arte nella Scuola dell'Infanzia, attraverso laboratori settimanali, con bambini di quattro anni.

I bambini sono rimasti rapiti, attratti, quasi stupiti dalla magia che in qualche maniera emanano le nuove tecniche di **Arte terapia** perché poter ballare con una piuma, al suono armonioso di una melodia o andare a ritmo con gli strumenti tipo i sonagli o i tamburelli, muoversi al ritmo di una musica,

mimando le andature degli animali sono tutte esperienze che poi permettono al bambino di avere una percezione di sé diversa, di accrescere la propria nozione di sé e li aiuta anche sul piano dell'autonomia.

Un'altra esperienza molto bella che ho potuto proporre è stata quella vissuta con **Tracce al Centro Gabriella Ferri** lo scorso inverno, prima che la pandemia ci richiudesse tutti in casa.

Lì accanto alla Musica e alla Danza abbiamo potuto sperimentare anche altre tecniche di Arte terapia, quelle Grafico Pittoriche



Ci auguriamo di riuscire a poter riproporre questa esperienza quanto prima possibile.

